

## 12 tecnicas de proyección astral

De [Jazmin Sanabria](#) en [LA CIENCIA DE LOS MAGOS](#) · [Editar documento](#)

Viajes astrales

Tecnica numero uno:

En primer lugar debemos estar \*Acostados, Boca Arriba, con las manos extendidas a lo largo de nuestro cuerpo\*, mejor realizarla por la noche, o a nuestra hora habitual de sueño, debemos \*Relajarnos\*. Una vez relajados \*totalmente con el cuerpo inmovil y muy agusto\*, digamonos a nosotros mismos: \*"ahora VOY a salir de mi cuerpo"\*, concentrandonos, y simplemente dejar pasar el tiempo en ese estado... Que no nos importe estar tumbados 45 minutos, una hora o lo que haga falta \*sin movernos en absoluto\*, Pero siempre en ese estado de paz y sosiego y concentrados, jamas tenemos que pensar en lo que nos ha pasado hoy en el trabajo, o en lo mal que se porto un amigo con nosotros, o en la tarea que tengo que realizar mañana... \*¡eso ya no existe!\* AL transcurrir el tiempo, \*(sobre una hora o antes, depende de la capacidad de relajacion concentracion de cada persona)\* Nos tocaremos con nuestro cuerpo \*totalmente dormido\*, pesado y empezaran a aparecer esos sintomas anteriormente comentados \*[depende de cada persona sentir tal o cual sintoma]\* Ahora es el momento cumbre, estamos apunto de conseguirlo, \*\*Intentemos no excitarnos, no emocionarnos, no exaltarnos y pensar que ya vas a salir\*\*, pues esto romperá nuestra concentracion y es sumamente facil de que no se produzca dicho Viaje al Astral. \*Debes permanecer pasivo, relajado y concentrado\* sin identificarse con ese suceso. Las primeras veces que sientas por nuestra propia piel esos sintomas sera normal que te \*asustes\*, a fuerza de practica eso sera normal, pasara a ser cotidiano, no te preocupes por que todo esta bien. Simplemente estas \*"viendo como entras en el

sueño"\* de forma consciente. Y bien ya sabes que todas las noches pasamos por lo mismo solo que de forma inconsciente, sin darnos cuenta. Es algo totalmente natural, \*No tienes por que preocuparte\*. Pues bien, posteriormente, si no te identificas con esos sintomas llegara el momento de la sacudida final... y la salida de nuestro propio cuerpo... en hora buena ,Lo habras conseguido!!!.

Tecnica numero dos: Tecnica De Visualizacion

Una tactica buena para los que tienen el don de recordar cosas en la mente y de poder visualizar con la mente es la imaginarse un lugar que conozcan bien, al imaginar ese lugar solo falta recorrerlo con la imaginación. Es decir que se debe de imaginar un lugar ya conocido y debe sentirse uno a dentro recorriendolo con la mente esto se debe de hacer constantemente y habra algun dia donde estaremos realmente recorriendo ese lugar, y cuando estemos ahí, podremos transportarnos a otro lugar con tan solo pensarlo.

Tecnica numero tres: Tecnica De Autoprogramacion

Los que sepan programar su mente pueden utilizar con gran facilidad esta tecnica: la idea de esta tecnica, es ordenar a la mente trasladar la conciencia a algun lugar, y hacer que despertemos en ese lugar. Cuando estes a punto de dormir se comenzara una cuenta regresiva del número 30 al 0 en forma lenta para relajar la mente. Al llegar al numero 0 hay que pronunciar mentalmente: "mi mente debe de guardar y obedecer la siguiente orden". Despues de esto hay que pronunciar mentalmente con decision la orden hay que repetir la hasta que sintamos que es necesario: "Esta noche realizare un viaje astral consciente a X lugar mientras duermo y recordare todo lo ocurrido al despertar". Despues repetiremos hasta que sea necesario: "Que se cumpla esta orden". Despues de terminar esta programacion debe dormirse casi instantaneamente, de no ser asi

hay que seguir repitiendo la orden hasta que nos llegue el sueño.

Técnica número cuatro: Técnica Para Dormir Observando

Esta técnica consiste en ir observando como te vas durmiendo y es sencilla para los que tienen un sueño ligero. Se debe observar atentamente y relajadamente como el cuerpo se va durmiendo. Va a haber un instante donde uno va a poder estar fuera de su cuerpo a voluntad. El cuerpo no está despierto, pero tampoco está dormido. La técnica está en no quedarnos dormidos y en levantarnos en el preciso momento en el que no estamos ni despiertos, ni dormidos.

Técnica número cinco: Técnica De Imaginación

Esta técnica es buena para los que imaginan con facilidad, consiste en imaginar el lugar al que queremos ir, pero debemos hacerlo relajados, deberás sentirte realmente ahí, deberás caminar, oler, oír, tocar, sentir, deberás estar ahí con la imaginación y cuando menos te des cuenta estarás en ese lugar realmente.

Técnica número seis: Técnica Para Después De Despertar

Esta técnica es buena para los que se despiertan y se pueden seguir durmiendo. Después de haber dormido bien y de haber despertado por primera vez, se debe de mantener los ojos cerrados y comenzar a imaginar el lugar a donde se quiere ir, se debe de mantener en mente ese lugar y ordenar a nuestra conciencia trasladarse a ese lugar. Cuando te duermas estarás en ese lugar.

Técnica número siete: Técnica Del Mantra Faraón

Esta técnica es muy buena para los que se concentran. Se debe de estar acostado sin cruzar brazos, piernas, se cierran los ojos y se comienza a repetir mentalmente el mantram "faraón" sincronizando la respiración del modo siguiente:  
Al pronunciar FA (mentalmente): inhalamos  
Al pronunciar RA (mentalmente): exhalamos  
Al pronunciar ON (mentalmente): inhalamos  
Y así sucesivamente. Si

empiezan a pasar imagenes por nuestra mente no debemos de hacerles caso.

Comenzaremos a sentir despues de un tiempo un cierto estado de vibracion y gran relajacion profunda, en la cual podemos salir de nuestro cuerpo.

Tecnica numero ocho: Tecnica Del Mantra Rusti

Esta tecnica es muy buena para los que se concentran. Se debe de estar acostado sin cruzar brazos, piernas, se cierran los ojos y se empieza a inhalar profundamente y al exhalar se pronunciara el Mantram Rusti así: RRRUUSSSTIII.

Esto se hara una hora diaria, y llegara un día en que acabando el ejercicio te dormiras y despertaras en el plano astral. Despues de terminar el ejercicio debes de dormirte y esperar resultados tras la insistencia.

Tecnica numero nueve: Tecnica De Los Circulos Concentricos

Esta tecnica es usada mas facil por los que imaginan en su mente con facilidad.

Se debe de estar acostado sin cruzar brazos ni piernas y con los ojos cerrados trataras de visualizar muchos circulos concentricos pequeñitos, trataras de introducirte en uno de ellos como si fuera un tunel, sentirss como vas traspasando el tunel, (no tengas miedo), al traspasar todo el tunel estaras fuera de tu cuerpo observandote y podras viajar a donde quieras.

Tecnica numero diez: Tecnica Del Vigilante

Esta tecnica es buena para los que se concentran e imaginan con rapidez. Se debe de estar acostado en la cama, sin cruzar piernas ni brazos y con los ojos cerrados, se tratara de relajar respirando profundamente y relajadamente. Se imaginara que a medio metro esta el cuerpo astral vigilandolos, y se tratara de trasladar la conciencia a ese cuerpo, debera sentirse en el, de tener la perspectiva de ese cuerpo, de sentir con ese cuerpo y de moverse. Despues de un periodo de practica se estara realmente en ese cuerpo.

#### Tecnica numero once: Tecnica De Relajacion

Esta tecnica es buena para los que se les hace facil relajarse, consiste en estar acostado sin cruzar brazos ni piernas, con los ojos cerrados y relajadamente. Para que esta tecnica sea mas efectiva se debe de comenzar con ejercicios de respiracion y exhalacion profunda y una cuenta regresiva del 20 al 0 para estar relajado. Y despues de terminar hay que pensar que nos va a ir muy bien en nuestro viaje astral y que vamos a recordar todo al regresar. Se comienza olvidando todo el cuerpo y poniendo toda la atencion en la punta de los dedos gordos del pie, se relaja y se empieza a subir al empeine, luego al tobillo, luego las pantorrillas y espinillas y así sucesivamente se va relajando parte por parte del cuerpo concentradamente, hasta llegar a los cabellos, donde se decidira que sin esta determinado lugar en el cuerpo astral y sin darse cuenta ya se estara afuera.

#### Tecnica numero doce: Tecnica De Expulsion

Al estar acostado se va a relajar con respiracion profunda y con una cuenta regresiva diciendo "voy a contar del 20 al 0" y llegando al 0 estare completamente relajado. Despues imaginaras que expulsas materia astral del abdomen y que se forma algun cuerpo con la forma que quieras. Trataras de sentirte en el, y con el tiempo estaras afuera. Y la lista de recomendaciones que te pueden ser importantes para cualquier cosa que se te interponga:

#### Recomendaciones

Antes de hacer un viaje astral, sera bueno que se comiera bien sin consumir mucha carne roja, que se descansara bien y no se tuvieran tensiones, tambien se recomienda no fumar, ni tomar alcohol y mucho menos consumir drogas. Esto es con el objetivo de que el cuerpo se encuentre bien y se faciliten mas las practicas

del viaje astral. Si alguna tecnica no te funciona, pues intenta con otra y tambien aprende a mezclar las tecnicas entre si. Experimenta la que mas te funcione y crea la tuya.

no se si influye de verdad comer carne roja, ni tener que hacer ejercicio, supongo que si.. lo que si que influye es comer mucho antes de intentar desdoblarse... para aquellos que suelen cenar harta comida, si quieren desdoblarse, deben procurar andar con el estomago ligero en la noche o a cualquier hora de la "practica".